

仲間と一緒に楽しく活動しよう！

「大阪北区ジシン本」サポーター になりませんか？

「大阪北区ジシン本」 とは？

大阪市北区の地域特性を踏まえて皆さんが
日ごろから何を備えるか、災害時にどう行動
するかを考える手がかりをまとめたガイド
ブックです。

防災の対策は家族構成や住まいの環境など
人それぞれ。自分に合ったオリジナルの防
災を考えるヒントになるよう「地震編」「水害
編」「マンシヨン編」「資料編」とわけてわかり
やすく説明しています。

「大阪北区ジシン本」を 手に入れよう！

区内在住・在勤・在学の方を対象に実施する防
災講座を受講した方に無料でお渡しします。
ジシン本のウェブサイトでPDFデータも
ご覧になれます。

《タイプ別講座（令和2年度）》

- ①出張講座 希望の場所に訪問して開催します
※10名以上
- ②子育て層向け講座 子連れ参加OK！子育て
支援施設で開催します
- ③オンライン基礎講座 ご自宅などからリモ
ートで参加できます
- ④動画視聴ミニ講座 申込不要！区役所窓口
でいつでも受講できます

◎防災講座に関する最新情報のほか、
役立つ防災情報も発信しています！

「大阪北区ジシン本」
ウェブサイト
<http://jishinbook.net/>



Instagram
@jishinbook



Facebook
@大阪北区ジシン本



「大阪北区ジシン本」サポーターの活動です

皆さんのお友達やご近所の方々にジシン本を広めてくれる仲間を募集！

ワイワイみんなでまちの防災について楽しくお話ししましょう。

活動内容

- ジシン本の理解を深める勉強会
- 新しい講座の企画・実践
- 防災知識やアイデアなどの情報発信
- サポーター同士の交流 など楽しい活動がいっぱい！



中津&豊崎つどいの広場ぐうぐうにて

新しい防災絵本づくりにサポーターたちが奮闘！
子どもと一緒に楽しみながら防災について学べるように台風や水害を紹介するパネルシアターをサポーターたちが作りました！区内どこでも出張におうかがいします！



絵本読み聞かせ講座を手伝っています。子どもたちの反応がかわいくて、やりがいがあります。(まつくさん)



防災に対する考え方や備え方など、いろいろな人の意見を聞くことが勉強になります！(mkさん)



講座をお手伝いする中で、自分の家なら備蓄やトイレはどうするかなど一緒に考えています！(みつちゃん)



防災リュックの中身を見直す時、必要か不要かの判断がつくようになりました！サポーターの活動ごとに知識を更新できるのはありがたい！(あつちゃん)

“子育て”と“防災”は切っても切れない関係です！

「一般社団法人あおぞら湯は、子育て支援のつどいの広場としてたくさんのママさんにご利用いただいています。その延長に多様な方々との“防災をきっかけとしたご縁”を大切にしたいと思いジシン本の事務局を担当。参加することでお友達も増えるのでお気軽に立ち寄ってくださいね」
一般社団法人あおぞら湯 笠井あゆみ

ジシン本を置いてもらえる施設や店舗も募集！

ジシン本サポーターに関するお問い合わせ
ジシン本講座に関するお問い合わせ

☎ 06-6313-9734 (北区役所地域課 平日9～17時)
☎ 06-6371-3338 (〈一社〉あおぞら湯 平日9～15時)

台風や豪雨から自分と家族を守るために何を備え、どう行動すべきでしょうか。
大阪市北区役所の防災担当者からのメッセージです。

防災で大切なこと・知ってほしいこと

ここ数年、風水害の被害は毎年各地で発生しています。北区でもいつ災害が発生してもおかしくない時代になってきました。災害発生時に慌てることのないよう、今こそ「災害に備える」を考えましょう。

「水と食べ物」「トイレ」キホンの備え

ライフライン（水、電気、ガス、通信）が停止し、マンションのエレベーターやトイレ、オートロックなどが使えない状況を想像した事はありませんか？

普段当たり前にできていたこと（室内の電気をつける、お風呂を沸かすなど）が、災害が発生するとできなくなりそうです。

災害時にライフラインが復旧するまでの間、自宅で過ごせるよう普段から備えておかなければ自宅で避難生活をするのはできません。

「何から備えたらいいのかわからない」とよく質問されますが、まずは「水と食べ物」「トイレ」です。

「水」は一人一日3リットル必要と言われています。「水と食べ物」は、長期間保存できるものでなくても、普段から食べ慣

れたものを少し多めに買い置きし、「食べたり、飲んだり」した場合は、買い足す方法を普段から取り入れましょう。

「トイレ」については非常用トイレの準備や簡易トイレを用意できるように備えが必要です（P14参照）。

備蓄する内容は子どもや高齢者など家族構成に合わせてください。

台風接近時には

台風時の停電は、エアコンなども使用できないので、熱中症対策なども考えておかなければなりません。普段の備蓄や対策にもう一つの工夫やアイデアが必要です。

台風接近時に、自宅の窓を開けてしまうと、室内に風雨の被害が発生する可能性があります。窓を締め切った状態になります。

エアコンが使えない、窓も開けられない状況での暑さ対策を考えると、スポーツ飲料や、冷却ジェルなども備えの一つです。

また、ポータブル電源などがあれば停電時も扇風機などが使用でき、熱中症対策になります。

停電した場合

停電からの復旧に備え、電気製品の電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。停電している間に自宅をしばらく離れる場合は、電気が復旧した際に「火災」が起きる恐れがあるため、ブレーカーを切ってから外出するようにしてください。

災害への備えは各家庭でさまざまです。日常生活から防災を意識し、日ごろ使っているアイテムを「災害時に活用できないか？」と考えることが大切です。

巻末資料のハザードマップは、皆さんの命を救う大切な情報となっています。

ぜひ、家族やお友達と共有してください。

災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に「自信（ジシン）」をもって行動できるよう「備える」を始めましょう。



北区役所
地域課
担当者



「台風一過」でホッ、としがちだけど



← 北区は風水害の「本場」です。ハザードマップも必見！